



使用部位
ロース

県の宝・フォルンフェルス

防府市
阿部 幹恵さん

中はジューシー、外はサクリ。切った時に現れる層がまさにホルンフェルス!

材 料

ロース薄切り	160g	} 生地 [A]
白菜	3枚	
小麦粉	50g	
卵	1個	
塩	少々	
ビール	60~70ml	
にんじん	1/2本	
はなっこりー	1袋	
スライスチーズ	2枚	
粒マスタード	適量	
塩	適量	
小麦粉	適量	
揚げ油	適量	

- ① 白菜は水気を取り、5~6cm角に切る。牛肉は白菜と同じくらいの大きさに切り、塩少々を振っておく。10分程度置き、ペーパーで水分をふき取る。にんじんは千切りにする。はなっこりーは、5cmに切る。
- ② 生地を作る。小麦粉はふるい、卵は卵黄と卵白に分ける。ボールに卵白を入れてまぜ、角が立つまで泡立てメレンゲを作る。別のボールに卵黄と塩、ビールを入れてまぜ、小麦粉を少しずつ加えてまぜる。粉っぽさがなくなったら泡をつぶさないようにメレンゲを加える。
- ③ 白菜→牛肉→にんじん→はなっこりー→スライスチーズを交互に重ねて3cmの高さにし、爪楊枝で止める。
- ④ ③に小麦粉を全体に軽くはたいて、②の生地をたっぷりつけて、170℃の揚げ油で6~7分揚げる。
- ⑤ 爪楊枝を外し、器に盛り付け、粒マスタードを添える。